
Предисловие

Все мы хотим быть счастливыми, даже если не признаем этого открыто или пытаемся скрыть это желание под ворохом слов. Мечтаем ли мы о профессиональном успехе, духовной реализации, близких отношениях, цели в жизни или любви и сексе, мы жаждем этого, потому что верим, что это сделает нас счастливее. Но на самом деле очень немногие понимают, в какой мере мы можем повлиять на свое собственное ощущение счастья, или знают, как это сделать. Чтобы рассмотреть ситуацию объективно и исследовать свои привычные предположения о том, как стать более счастливым человеком и возможно ли это для вас, — а я надеюсь, эта книга побудит вас к этому, — нужно знать, что стать более счастливым вполне возможно, что это в нашей власти и что это одна из самых важных и нужных вещей, которую мы можем сделать для самих себя и для тех, кто нас окружает.

Каковы же смыслы и тайны счастья? Можно ли получить больше счастья и будет ли новое счастье долгим? Это самые главные вопросы, которым я посвятила всю свою карьеру психолога-исследователя. Когда я начинала свои изыскания — мне было двадцать два года, и я училась в аспирантуре, — исследования счастья и психологического благополучия считались чем-то несерьезным, а этот «предмет» казался неуловимым, ненаучным, «субъективным» и «туманным». Но в последние годы счастье стало «горячей» темой в сообществе социальных наук — своеобразный симптом западного индивидуализма XXI века.

Что же, счастье сегодня стало модой, вроде хула-хупов, стильных стрижек и Симпсонов? Очень похоже на то. Газеты и журналы, телевизионные программы, книги, блоги и интернет-подкасты полны

размышлений о счастье, как правило, не подкрепленных никакими эмпирическими данными. Ученые вроде меня предпочитают держаться подальше от всей этой шумихи. Тем не менее я считаю, что ученым важно участвовать в общей дискуссии о счастье и настаивать на соблюдении строгих научных стандартов. Почему? Потому что я глубоко убеждена в важности научных исследований счастья и психологического благополучия.

Большинство жителей Земли, на разных континентах, в разных культурах, верят, что быть счастливым — одна из самых главных целей в жизни для них самих и, конечно, для их детей. К тому же счастье предлагает множество наград, и не только для счастливого человека, но и для его семьи, коллег, сообщества, страны и общества в целом. Исследования показывают, что стремление стать счастливее не только помогает нам лучше себя чувствовать, но и наполняет нас энергией, развивает творческие способности, укрепляет иммунитет, помогает улучшать отношения, продуктивнее работать и даже увеличивает продолжительность жизни¹. Счастье, по моему скромному мнению, и есть тот священный Грааль, «смысл и цель жизни», которые Аристотель назвал «венцом человеческого существования».

Наука о счастье заслуживает серьезного отношения, это не просто мода. Стремление к счастью — важная, законная и достойная цель. Если вспомнить древние тексты по истории, литературе или философии, мы увидим, что люди всегда стремились к счастью. Но одни из нас страдают, а другие чувствуют себя опустошенными и нереализованными, так что радость жизни, избавление от страданий, душевный покой и уверенность — важные и достойные цели.

Я уже 18 лет веду исследования в этой области; сначала в качестве докторанта Стэнфордского университета, а потом (и сейчас) как преподаватель Калифорнийского университета в Риверсайде. Все эти годы я наблюдаю, как наука о счастье превращается в новую область знаний в рамках более обширного научного направления — «позитивной психологии». Его последователи стремятся понять, что же делает жизнь достойной того, чтобы жить. Это название

отражает убеждение в том, что помогать людям мыслить позитивно — и жить так полно и счастливо, как только возможно, — не менее важно, чем развивать традиционные сферы психологии, ориентированные на коррекцию недостатков характера и исцеление патологий. То, что психологи обращают внимание на техники, способствующие процветанию и самореализации, может показаться очевидным, но в течение второй половины XX века психология была ориентирована прежде всего на болезни, расстройства и «проблемы»².

Сегодня психологи ставят перед собой более обширные и честолюбивые цели. В последние десять лет психологическая наука сделала огромный шаг вперед в изучении не только того, как вылечить депрессию, то есть как перевести человека из «ужасного» состояния в «нормальное», но и того, как помочь ему почувствовать себя по-настоящему счастливым. Мы вошли в новую эру, и каждый месяц глянцевого журнала дают все новые и новые советы о том, как добиться счастья и удержать его, как достичь самореализации и сделать свою жизнь более продуктивной и более радостной.

К сожалению, результаты научных исследований, как правило, известны только самим ученым, ведь они публикуются в научных журналах, предназначены для узкого круга специалистов и недоступны обычным читателям. В этой книге я собрала и проанализировала научные данные о том, как стать счастливым. Я использую эти данные как «трамплин», как руководство о том, что может сделать каждый из нас, чтобы перейти на более высокий уровень психологического благополучия.

Позвольте мне высказать несколько идей. Во-первых, главный герой этой книги — наука, а стратегии, помогающие стать счастливее, разработанные мной и другими социальными психологами, — актеры второго плана. Моя позиция — это позиция ученого-исследователя, а не клинициста, тренера по личностному росту или гуру самосовершенствования.

Насколько мне известно, это первая «книга-о-том-как-стать-счастливым», написанная человеком, который проводил научные исследования на тему счастья и выяснял, что помогает людям стать

счастливыми. Друзья и коллеги много лет уговаривали меня написать книгу, но только сейчас в этой сфере появилось достаточно надежных научных данных, которые можно анализировать, интерпретировать и превращать в конкретные рекомендации. Именно этим моя книга отличается от множества других книг по самосовершенствованию: в ней изложены выводы, к которым пришли ученые, в том числе и я, на основании эмпирических исследований³. Все мои рекомендации основаны на научных экспериментах; если доказательства и выводы не слишком убедительны или недостаточны, я прямо об этом говорю. Для всех теорий, статистических данных и оригинальных исследований приведены ссылки и примечания. Если вас заинтересует какая-то определенная тема и вы захотите изучить ее подробнее, в примечаниях приведена дополнительная литература. Если же вы не хотите отвлекаться на примечания, можете смело их пропустить.

Почему читателя должно заботить, подтверждаются ли советы из книг по самосовершенствованию научными данными? Потому что эмпирические исследования имеют множество преимуществ перед историями из жизни или клиническими наблюдениями. Применяя научный метод, исследователи выявляют причинно-следственные связи и изучают явление систематически, без предубеждений и предвзятости. Так что если в глянцевого журнала пишут о том, что ежедневные медитации делают людей счастливее или что фитотерапия помогает избавиться от головной боли, выяснить, так ли это на самом деле, можно только одним способом: провести двойной слепой эксперимент, где участников случайным образом делят на две группы, и одна группа медитирует (или лечит головную боль с помощью фитотерапии), а вторая, контрольная, группа этого не делает. Наука несовершенна, но дает намного более достоверные данные, чем советы одного человека, основанные на его ограниченном личном опыте и предположениях.

Один читатель как-то написал редактору газеты любопытное письмо о науке:

Есть вопросы веры: например, существует ли Бог. Есть вопросы личного предпочтения: например, кто самый лучший бейсболист всех времен.

Есть вопросы для дискуссии: например, надо ли запретить аборт. И есть вопросы, на которые можно ответить с определенной степенью точности, применив научный метод. Такие вопросы называют эмпирическими — иначе говоря, такие вопросы требуют доказательств⁴.

Вопрос о том, возможно ли научиться быть счастливым, оставаться счастливым долго — и как это сделать, — именно такой эмпирический вопрос. Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health) выделил мне и моему другу и коллеге Кену Шелдону больше миллиона долларов на исследования, которые помогли бы выяснить, можно ли стать счастливее. Вместе с командой талантливых аспирантов мы с Кеном провели серию так называемых «интервенций счастья». Этим научным термином мы называем эксперименты, позволяющие выяснить, какие стратегии достижения счастья эффективны, как они действуют и почему. Результаты таких экспериментальных интервенций, как вы скоро узнаете, показывают, что стать счастливее вполне возможно — при условии, что мы готовы как следует потрудиться. Если вы приняли решение стать более счастливым и при этом понимаете, что это ответственное решение, которое потребует от вас усилий, настойчивости и определенной дисциплины, вы можете быть уверены, что у вас все получится.

Словарь Merriam-Webster приводит следующие значения наречия «как»: «каким образом; в какой степени, насколько». Название этой книги, «Психология счастья. Новый подход», отражает каждое из этих определений. Прежде всего, эта книга о том, как стать более счастливым человеком. Она снабдит вас дорожной картой — подскажет стратегии, позволяющие стать счастливее, покажет, как это сделать и как выбрать методы, которые подходят вам лучше всего. Понимать, почему эти стратегии работают, не менее важно, чем знать о них и уметь их применять. Наконец, еще одна важная тема, к которой я обращаюсь в этой книге: что происходит, когда мы становимся счастливее, каковы преимущества и последствия этого для нас самих, нашей семьи и нашего сообщества.

В главе 10 на основании результатов исследований с участием тысяч испытуемых я представляю теорию детерминант счастья —

в некотором роде общую теорию, кратко суммирующую все, что в настоящее время известно ученым о том, что делает людей счастливыми, и о том, как стать еще счастливее. Множество идей о счастье, которые можно найти в других источниках, в этой книге объединены в общее интегрированное целое. В основе моей гипотезы о том, что стать счастливее может каждый из нас, лежит *теория сорока процентов*.

Сначала я хотела так и назвать эту книгу — «Теория сорока процентов». Для меня эти слова воплощают в себе то, что может помочь стать счастливее каждому из нас, показывает, как это сделать, и, по сути, полностью выражает основную тему этой книги. Почему 40 процентов? Потому что 40 процентов — та «часть» нашего счастья, которая находится в нашей власти, которую мы можем изменить с помощью своих мыслей и действий и которая несет в себе потенциал длительного счастья, доступный каждому из нас. 40 процентов — это много. Не слишком много, но разумно и реалистично. Эта книга покажет вам, как применить эту цифру к конкретным обстоятельствам вашей жизни. Но мы будем говорить не о том, как перейти из «негативного» состояния в «нейтральное» — именно на это направлены почти все методы психотерапии и лечения депрессии, а о том, как двигаться от нынешнего (возможно, не слишком приятного) состояния ко все более и более счастливому.

Как читать эту книгу? В главах 1 и 2 мы обсудим основные аспекты «программы счастья», описанной в последующих главах, и расскажем о *теории сорока процентов*. Мы изложим принципы и эмпирические свидетельства, связанные с двумя фундаментальными вопросами, которые задает себе каждый: как выяснить, что делает нас счастливее, и что нужно сделать, чтобы это произошло? Вы узнаете, что делает людей счастливее, по общему мнению, в чем мы ошибаемся и от чего, как выяснили ученые, на самом деле зависит наше счастье.

Теория сорока процентов открывает множество возможностей. «Переделать» себя и превратиться в более счастливого человека, в нового человека, вполне возможно, и это в наших силах, **если** мы

готовы приложить некоторые усилия и проявить некоторую настойчивость — и только если мы понимаем, как и что делать. Первая часть книги поможет нам подойти к «линии старта».

Затем мы начнем «разогреваться», перенимать образ мыслей и паттерны поведения, которые сделают нас счастливее. С чего начать? Об этом расскажет глава 3. В этой короткой, но важной главе я предложу вам заполнить диагностический тест, который поможет определить, какие стратегии в первую очередь помогут стать счастливее именно вам.

Затем мы перейдем ко второй части книги, где подробно проанализируем и проиллюстрируем двенадцать действий, помогающих стать счастливее. Диагностика приведет нас к следующим главам, где описаны действия, которые могут быть особенно полезны именно вам, с учетом ваших личностных особенностей, ресурсов, целей и потребностей.

Вопреки распространенному мнению, никакого особого секрета счастья не существует, точно так же как не существует «волшебной» диеты, которая бы подходила всем. Каждый из нас должен сам определить, какая стратегия или набор стратегий подойдут ему лучше всего. Завершив диагностику в главе 3, мы подготовимся к активным действиям. Во второй части вы найдете стратегии, которые определили как наиболее подходящие, и начнете простой, но приятный путь: путь к счастью.

Но это еще не все. В последней части книги есть еще две важные главы. В главе 10 мы приведем пять важнейших условий долгосрочного счастья и предложим несколько идей о том, как и почему «работают» стратегии счастья. Врачи знают, что пациенты, которые понимают, на чем основаны методы их лечения, чаще выздоравливают. Здесь действует та же логика. Возможно, вам захочется пропустить эту главу, но если вы ее прочитаете, вам будет легче следовать своей «стратегии счастья», а кроме того, вы узнаете новые и полезные факты. Стоит прочитать и последнюю главу, «Постскриптум: если вы в депрессии», особенно если в последние недели вы чувствуете себя расстроенным или подавленным. Если это так, возможно, эту главу стоит прочесть первой.

И последнее. Описывая двенадцать «стратегий счастья», я заметила одну вещь: многие из самых эффективных действий, помогающих стать счастливее, звучат так... банально. Безусловно, призывы «быть благодарным», «жить в настоящем», «делать добрые дела», «смотреть на жизнь с оптимизмом» или «улыбаться» могут показаться в лучшем случае банальностью, а в худшем — просто глупостью. Тем не менее, как мы скоро увидим, эти стратегии, если использовать их осознанно и к месту, по данным множества исследований, действительно невероятно эффективны. Почему же тогда мы о них так часто забываем? Почему мы не кричим о них на каждом углу?

Одна из причин, возможно, состоит в том, что такие глубокие и сложные вещи нелегко описать так, чтобы не упустить их суть. Конечно, мы стали бы счастливее, если бы были искренне благодарны судьбе за хорошее здоровье, за то, что у нас есть семья, друзья, дом и работа, даже если они не совсем такие, как нам бы хотелось. Но почему-то, если свести все к советам вроде «ты был бы гораздо счастливее, если бы помнил обо всем том хорошем, что дала тебе судьба», они превращаются в пустую банальность. А может быть, причина в том, что когда глубоко личные, интимные, чистые намерения по отношению к тем, кого мы любим, превращаются в универсальные «рецепты», они начинают звучать пошло и бессмысленно.

Наконец, «стратегии счастья» напоминают о людях, которые вечно улыбаются, демонстрируя притворный оптимизм, и поэтому не вызывают доверия. Когда я училась в школе, комната одной моей подруги была увешана (к ужасу моей пятнадцатилетней мятежной души) дурацкими «мотивирующими» цитатами («Люби жизнь!», «Никогда не сдавайся» и т. д.), фотографиями котят и красочных пейзажей. Некоторые из этих цитат, тогда казавшихся мне банальными, сейчас я считаю разумными и точными. Некоторые из них вы даже найдете на страницах этой книги. Я лишь хочу сказать, что вовсе не обязательно заклеить все стены плакатами с лозунгами о счастье или соглашаться со всем, что я говорю.

Счастье многолико, это не только радостная улыбка и «мотивирующие» постеры. Счастлив тот, кто увлечен учеббой; тот, кто поглощен

разработкой плана своей жизни на следующие пять лет; тот, кто способен отличить важные вещи от того, что не имеет значения; тот, кто каждый день с нетерпением ждет вечера, чтобы почитать сказку на ночь своему ребенку. Счастливые люди могут быть веселыми или безмятежными, но часто они просто заняты своим делом. Иначе говоря, все мы можем стать счастливыми, и каждый по-своему. Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы увидите, что «стратегии счастья» на самом деле не так сложны, как могло показаться.

Я выросла в двух странах, в России и в США, и знакома с несколькими действительно несчастными людьми. Еще я наблюдала, как многие мои друзья становились счастливее, взрослея, меняясь и превращаясь в более зрелых людей. Эта книга — результат многих лет размышлений, анализа и исследований, посвященных человеческому счастью. Если вы хотите стать счастливее, знаете кого-то, кто этого хочет, или вам просто интересно, что известно современной науке о том, от чего зависит психологическое благополучие и как его достичь, эта книга будет для вас источником новых идей и новых открытий.